



# 平成30年9月献立表きし保育園

| 日<br>／<br>曜 | 献立名  | 材 料 名   |   |   | おやつ<br>午後<br>午前                            |
|-------------|--|---|---|---|--|
|             |  | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの  |  |
| 1<br>土      | ご飯<br>生姜焼き<br>こんにゃく煮<br>かぶ漬け<br>華風汁<br>みかん缶                              | 米／きび砂糖／オリ<br>ブ油／板こんにゃく／<br>食パン／マーガリン                              | 豚肩ロース(脂身付)／<br>豚バラ肉／牛乳                                      | 玉葱／人参／かぶ／青梗菜<br>／みかん缶   | シュガードースト<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳            |
| 3<br>月      | 五穀米ご飯<br>変わりローストチキン<br>千草煮<br>もやしときゅうりの和え物<br>卵の味噌汁<br>生パイン、牛乳           | 五穀米／米／オイス<br>ターソース／きび砂糖<br>／ごま油／上白糖                               | 鶏もも肉／油揚げ／卵<br>／白味噌／牛乳／ヨー<br>グルト                             | ほうれん草／人参／緑豆も<br>やし／きゅうり／絹さや／<br>パインアップル／いちご<br>ジャム                      | ヨーグルトの<br>いちごソースがけ<br>リッツ<br><br>お菓子<br>牛乳 |
| 4<br>火      | ご飯<br>さわらの柚庵焼き<br>肉入りきんぴら<br>小松菜とゆで卵の和え物<br>あおさのりの味噌汁<br>りんご             | 米／きび砂糖／ごま油<br>／マヨネーズ／じゃが<br>芋／有塩バター                               | さわら／豚もも肉／<br>ロースハム／卵／あお<br>さ(素干し)／白味噌／<br>牛乳                | ゆず果汁／ごぼう／人参／<br>小松菜／小葱／りんご  | じゃがバター<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳              |
| 5<br>水      | ふんわり食パン<br>ハンバーグ<br>きのこソテー<br>フレンチサラダ<br>ジュリアンスープ<br>飲むヨーグルト             | ふんわり食パン／パン<br>粉／オリーブ油／米   | 合びき肉／卵／ベー<br>コン／飲むヨーグルト(Ca<br>強化)                           | 玉葱／エリンギ／舞茸／に<br>んにく／きゅうり／サニー<br>レタス／黄ピーマン／人参<br>／キャベツ                   | ちりめん菜ごはん<br>麦茶<br><br>バナナ<br>牛乳            |
| 6<br>木      | 緑黄色野菜ふりかけご飯<br>かれの煮付け<br>切干大根のスタミナ炒め<br>じゃが芋の和風サラダ<br>ほうれん草の味噌汁<br>巨峰、牛乳 | 米／きび砂糖／オリ<br>ブ油／じゃが芋／ウエ<br>ハース                                    | まがれい／豚ひき肉／<br>ちりめんじゃこ／油揚<br>げ／白味噌／牛乳／ア<br>イスクリーム            | 生姜／切干大根／人参／<br>コーン缶／長葱／にら／に<br>んにく／小葱／ほうれん草                             | アイスクリーム<br><br>お菓子<br>牛乳                   |
| 7<br>金      | 冷やし担ぎうどん<br>かしわ天<br>ブロッコリーとエビのサラダ<br>オレンジ                                | うどん／揚げ玉／天ぷ<br>ら粉／調合油／マヨ<br>ネーズ／薄力粉／有塩<br>バター／上白糖                  | 鶏ささ身／むきえび／<br>卵／牛乳  | 小松菜／ブロッコリー／オレ<br>ンジ／バナナ   | バナナクラフティー<br>牛乳<br><br>バナナ                 |
| 8<br>土      | ご飯<br>肉豆腐<br>刻み昆布の煮物<br>白菜の中華漬け<br>麩の味噌汁<br>もも缶                          | 米／しらたき／きび砂<br>糖／ごま油／小町麩／<br>あられ／調合油                               | 豚もも肉／木綿豆腐／<br>細め昆布／さつま揚げ<br>／白味噌／牛乳                         | 長葱／人参／白菜／絹さや<br>／もも缶  | 甘辛あられ<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳               |
| 10<br>月     | ご飯<br>塩から揚げ<br>関東煮<br>きゅうりとトマトの和え物<br>なすの味噌汁<br>りんご                      | 米／片栗粉／薄力粉／<br>調合油／板こんにゃく<br>／きび砂糖／ごま油／<br>黒砂糖(粉末)／オリ<br>ブ油        | 鶏もも肉／焼き竹輪／<br>赤味噌／白味噌／スキ<br>ムミルク                            | 大根／絹さや／きゅうり／<br>トマト／なす／玉葱／りん<br>ご                                       | 黒糖蒸しパン<br>麦茶<br><br>チーズ<br>麦茶              |
| 11<br>火     | 黒糖ロール<br>鮭の変わり衣焼き<br>アスパラとふわふわ卵<br>海鮮サラダ<br>えのき茸のスープ<br>プチダノン            | 黒糖ロール／パン粉／<br>マヨネーズ／オリーブ<br>油／米                                   | 生鮭／粉チーズ／卵／<br>むきえび／ロールイカ<br>／ホタテ／プチダノン<br>／牛乳               | パセリ／アスパラ／きゅう<br>り／レタス／えのき茸／大<br>根                                       | 梅しそご飯<br>牛乳<br><br>バナナ<br>牛乳               |
| 12<br>水     | 麦ご飯<br>豚ヒレ肉の照り焼き<br>しゃっきりきんぴら<br>もやしとにらの和え物<br>白菜の味噌汁<br>巨峰              | 米／押麦／片栗粉／き<br>び砂糖／オリーブ油／<br>ごま油／白いりごま／<br>食パン                     | 豚ひれ／油揚げ／白味<br>噌／ロースハム／スラ<br>イスターズ／卵／スキ<br>ムミルク              | れんこん／赤ピーマン／緑<br>豆もやし／にら／白菜  | クロックムッシュ<br>紅茶<br><br>お菓子<br>牛乳            |
| 13<br>木     | サルサローザスパゲティ<br>マッシュポテト<br>れんこんサラダ<br>きゃべつのスープ<br>キウイ                     | スパゲッティ／オリ<br>ブ油／きび砂糖／じゃ<br>が芋／有塩バター／マ<br>ヨネーズ／白すりごま<br>／米／揚げ玉／調合油 | シーフードミックス／<br>スキムミルク／白味噌<br>／ベーコン／桜えび／<br>卵／青のり／かつお節<br>／牛乳 | にんにく／玉葱／カット<br>トマト缶／パセリ／ミックス<br>ベジタブル／れんこん／人<br>参／キャベツ／キウイ／小<br>葱／紅しょうが | たご焼き風ライスボール<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳         |
| 14<br>金     | ご飯<br>ホイコーロー<br>竹輪の甘辛煮<br>人参のごま和え<br>豆腐のお吸い物<br>オレンジ                     | 米／片栗粉／オリーブ<br>油／きび砂糖／黒いり<br>ごま／黒すりごま／ご<br>ま油／白いりごま                | 豚もも肉／焼き竹輪／<br>絹豆腐／塩昆布／牛乳                                    | キャベツ／青ピーマン／人<br>参／糸みつば／オレンジ   | 塩昆布の混ぜご飯<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳            |
| 15<br>土     | ツナカレー<br>アスパラのバターソテー<br>大根と水菜のサラダ<br>わかめスープ<br>みかん缶                      | 米／オリーブ油／有塩<br>バター／白いりごま／<br>食パン／マーガリン                             | ツナ缶／ちりめんじゃ<br>こ／生わかめ／牛乳                                     | 玉葱／グリーンピース缶／ア<br>スパラ／大根／水菜／みか<br>ん缶／パセリ                                 | カーリクトースト<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳            |

| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名   |  |  | おやつ<br>午後<br>午前               |
|---------|---|---|--|--|-------------------------------|
|         |   | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの   |                               |
| 18<br>火 | バターロール<br>ささ身フライ<br>ほうれん草ときのこのソテー<br>コーンとチーズのサラダ<br>白菜スープ<br>生パイン | ロールパン／薄力粉／<br>パン粉／調合油／オ<br>リーブ油／米／きび砂<br>糖                  | 鶏ささ身／卵／ダイス<br>チーズ／ベーコン／ツ<br>ナ缶／牛乳                      | ほうれん草／しめじ／コー<br>ン缶／きゅうり／白菜／パ<br>インアップル／干し椎茸／<br>人参                   | 炊き込みご飯<br>牛乳<br>ブチダマシ         |
| 19<br>水 | ご飯<br>あじのマヨネーズ焼き<br>かぼちゃ煮<br>いんげんのごま和え<br>水菜の味噌汁<br>巨峰            | 米／マヨネーズ／きび<br>砂糖／白すりごま／白<br>いりごま／さつま芋／<br>有塩バター／上白糖         | まあじ／白味噌／油揚<br>げ／牛乳／卵黄                                  | かぼちゃ／いんげん／水菜   | スイートポテト<br>牛乳<br>ハナナ<br>牛乳    |
| 20<br>木 | 塩焼きそば<br>カリフラワーとエビのソテー<br>バンバンジー<br>青梗菜とホタテのスープ<br>梨              | 蒸し中華麺／オリーブ<br>油／ごま油／マヨネ<br>ーズ／きび砂糖／米                        | 豚もも肉／青のり／む<br>きえび／鶏むね肉／ホ<br>タテ缶／牛乳                     | キャベツ／人参／カリフラ<br>ワー／緑豆もやし／きゅう<br>り／青梗菜／梨                              | わかめご飯<br>牛乳<br>お菓子<br>牛乳      |
| 21<br>金 | 五穀米ご飯<br>さばの竜田揚げ<br>なすの田舎煮<br>白和え<br>玉葱の味噌汁<br>オレンジ、牛乳            | 五穀米／米／片栗粉／<br>調合油／きび砂糖／ご<br>ま油／白すりごま／上<br>白糖                | 鯖／木綿豆腐／油揚げ<br>／白味噌／牛乳／ゼラ<br>チン                         | なす／人参／ほうれん草／<br>玉葱／オレンジ／りんご<br>ジュース                                  | りんごゼリー<br>リッツ<br>お菓子<br>牛乳    |
| 22<br>土 | ご飯<br>豚肉と豆腐の味噌炒め<br>大根とツナの煮物<br>酢の物<br>潮汁<br>バナナ                  | 米／きび砂糖／白いり<br>ごま／ごま油／上白糖<br>／小町麩／マカロニ／<br>オリーブ油             | 豚ロース肉／木綿豆腐<br>／赤味噌／ツナ缶／生<br>わかめ／なると／きな<br>粉／牛乳         | にら／生姜／大根／きゅう<br>り／糸みつば／バナナ   | マカロニきな粉<br>牛乳<br>お菓子<br>牛乳    |
| 25<br>火 | ご飯<br>牛肉のしぐれ炊き<br>にんじんしりしり<br>ひじきのさっぱり和え<br>白菜としめじの味噌汁<br>りんご     | 米／オリーブ油／きび<br>砂糖／ホットケーキ<br>ミックス／白玉粉                         | 牛もも肉／ツナ缶／卵<br>／干ひじき(スルメ釜、<br>乾)／白味噌／粉チーズ<br>／スキムミルク／牛乳 | ごぼう／生姜／人参／レタ<br>ス／梅干し／しめじ／白菜<br>／りんご                                 | ボンデケージョ<br>牛乳<br>お菓子<br>牛乳    |
| 26<br>水 | ミートソーススパゲッティ<br>ほうれん草のガーリック炒め<br>カラフルサラダ<br>クルトンスープ<br>生パイン       | スパゲッティ／オリー<br>ブ油／サンドイッチ用<br>食パン／さつま芋／調<br>合油／きび砂糖／黒い<br>りごま | 豚ひき肉／牛乳  | 玉葱／カットトマト缶／ほ<br>うれん草／にんにく／きゅ<br>うり／ミニトマト／コー<br>ン缶／キャベツ／パインア<br>ップル   | 大学芋<br>牛乳<br>ヨーグルト            |
| 27<br>木 | ご飯<br>かに豆腐<br>きゅうりとツナの和え物<br>なめこの味噌汁<br>オレンジ                      | 米／板こんにやく／き<br>び砂糖／オリーブ油／<br>オイスターソース／片<br>栗粉／薄力粉／有塩バ<br>ター  | 鶏もも肉／赤味噌／木<br>綿豆腐／かにフレーク<br>／卵／ツナ缶／白味噌<br>／牛乳          | れんこん／たけのこ水煮／<br>人参／ごぼう／絹さや／干<br>し椎茸／小葱／きゅうり／<br>なめこ／小松菜／オレンジ<br>／バナナ | ハナナマフィン<br>牛乳<br>お菓子<br>牛乳    |
| 28<br>金 | 食パン<br>トマトとかじきのチーズ焼き<br>アスパラとコーンソテー<br>もやしのカレーサラダ<br>かぶのスープ<br>梨  | 食パン／オリーブ油／<br>マヨネーズ／米／きび<br>砂糖／ごま油／黒いり<br>ごま                | めかじき／ピザ用チ<br>ーズ／鶏ひき肉／豚も<br>も肉／牛乳                       | アスパラ／コーン缶／緑豆<br>もやし／かぶ／梨／長葱／<br>いんげん／にんにく／生姜                         | ごま入り肉チャーハン<br>牛乳<br>お菓子<br>牛乳 |
| 29<br>土 | ドライカレー<br>カリフラワーのソテー<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ<br>もも缶                 | 米／オリーブ油   | 豚ひき肉／ベーコン  | 玉葱／人参／生姜／にんに<br>く／カリフラワー／リーフ<br>レタス／サラダ菜／ラ<br>ディッシュ／パセリ／もも<br>缶      | お菓子<br>牛乳                     |

月平均栄養価 エネルギー588kal たんぱく質 22.6g 脂質 18.7g

